

технологий во многом объясняется комплексным подходом к здоровью индивидуума.

Ежегодно появление большого количества новых фитнес - программ способствует популяризации индустрии здоровья среди широких слоев населения, повышает конкуренцию между программами (отсеивает устаревшие и развивает лучшие варианты), повышает и поддерживает интерес к новым видам физической активности и пропагандирует здоровый образ жизни, реализует переход от простого интереса к потребности в двигательной деятельности.

При внедрении современных фитнес- и велнес- программ полностью или частично в курс физического воспитания высшей школы значительно повышается интерес у студенческой массы к предмету, обеспечивается мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Наличие философского обоснования фитнес- и велнес-технологий способствует все большему распространению идеологии данных систем в студенческой среде.

Таким образом, можно сказать - использование современных фитнес-технологий во всем их разнообразии в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а так же, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что в свою очередь является залогом здоровья и активности будущего поколения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Газизова Регина Расиховна

ассистент

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО

«Башкирский государственный университет»

г. Стерлитамак

Аннотация. В статье описана роль профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов.

Abstract. In article the role of professional and applied physical preparation of future experts is described.

Index terms: professional and applied physical training of specialists.

Многие профессии требуют от специалиста высокого уровня физической подготовленности, силы, ловкости, воли, выносливости. И конечно, молодому человеку, который занимается физкультурой и спортом, доступно большее их число, чем вялым, рыхлым, неподвижным юношам и девушкам. Однако все ли так просто – занимайся в спортивной секции и любая профессия будет тебе по плечу?

В мифах о Геракле рассказывается о том, что этот легендарный силач и герой уставал при каждой попытке написать свое собственное имя. Очевидно, необыкновенная богатырская сила, а также наличие у него многих доведенных до совершенства двигательных качеств и навыков не только не способствовали, но даже затрудняли выполнение движений, требующих тонкой координации. А вот пример из современной жизни. Долгое время в программе подготовки летчиков входили

занятия боксом. А не так давно ученые установили, что бокс не показан пилотам, так как управление современными лайнерами, летающими со сверхзвуковыми скоростями, несовместимо с резкими и быстрыми движениями рук и ног. А именно такие реакции развиваются на занятиях боксом.

Таким образом, получается, что необходимо выбирать те виды спорта, которые помогают формировать профессионально важные качества специалиста. А это уже профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Суть ППФП в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией. Занятия специальными упражнениями и рекомендуемыми видами спорта совершенствуют определенные функции и системы организма, нужные для приобретения высокой квалификации.

Подбор отдельных физических упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

Например, для хирурга важна тактильная чувствительность пальцев. Ее развивают спортивные игры – особенно волейбол и баскетбол. Для будущих специалистов, которым предстоит работа в полевых и экспедиционных условиях важны такие качества, как общая выносливость, силовая подготовленность, умение ориентироваться на местности. Естественно, список прикладных видов спорта будет достаточно широк: спортивное ориентирование, бег на длинные и средние дистанции, туризм и альпинизм. Для представителей гуманитарных наук, искусства необходима общая выносливость, устойчивая работа сердечнососудистой и дыхательной системы, следовательно, прикладными видами спорта для них могут быть циклические виды спорта (лыжные гонки, плавание, гребля, велоспорт и т.д.). специальные упражнения для зрительного аппарата рекомендуются операторам, длительно работающим за компьютером. Счетным работникам, у которых происходит детренированность вестибулярного аппарата от длительного и однообразного положения головы (а отсюда и головокружения и т.п.), рекомендуются акробатика, борьба, гимнастика, баскетбол, конькобежный спорт.

Какие же виды спорта или отдельные виды спортивных упражнений наиболее полезны в целях ППФП? Чтобы ответить на этот вопрос, надо четко представлять классификацию видов спорта по развиваемым ими психофизиологическими качествами. Наиболее детальную и удобную для определения задач ППФП классификацию, на наш взгляд, разработали профессора А.Б. Гандельсман и К.М. Смирнов. Согласно ей все виды спорта объединены в семь групп.

Первую группу составляют виды спорта, которые предъявляют повышенные требования к координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду и т.д.).

Во вторую группу входят виды спорта, характеризующиеся циклическими движениями, главная черта которых развитие выносливости. К ним относятся бег, конькобежный спорт, велоспорт и т.д.

Для третьей группы характерна сила и быстрота движений. Это тяжелая атлетика и легкоатлетические метания.

Четвертая группа объединяет виды спорта, которые способствуют быстрому сбору и освоению информации в условиях борьбы с соперником. Это все виды единоборства.

Пятая группа особенно успешно тренирует центральную нервную систему в связи с необходимостью обеспечить опережающее и предупреждающее действие. К ним относятся мотоспорт, конный, водно-моторный спорт.

Шестая группа «воспитывает» нервную систему при малых физических нагрузках. В эту группу входят шахматы, русские шашки.

И, наконец, последняя, седьмая группа тренирует способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. Это современное пятиборье, биатлон.

Опираясь на данную классификацию, любой специалист может выбрать те виды спорта, которые будут способствовать формированию наиболее важных для него профессиональных качеств.

Таким образом, спорт может помочь совершенствовать то или иное профессиональное качество, доведя его до совершенства. В настоящее время практически нет такой специальности, где не нужна была бы профессионально-прикладная физическая подготовка: специально подобранные упражнения, способствующие более эффективному и быстрому усвоению профессионально важных качеств.

Список литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону. – 2004.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва. – 1995.
3. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – Москва. – 1988.

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Э.А.Лазарева, Т.Г.Лапушкина, Е.О.Панова

УлГПУ им.И.Н.Ульянова

г. Ульяновск

Медицинские работники студенческой поликлиники провели осмотр студентов 1-3 курсов данного учебного заведения.

Сотрудники и мед. персонал определяли показания физического развития (длину тела, массу тела, жизненную ёмкость лёгких (ЖЁЛ), кистевую динамометрию, данные сердечно-сосудистой системы (частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), а также выявления времени восстановления пульса до исходной величины покоя после выполнения функциональной пробы с 20 приседаниями за 30 секунд). Так же осуществляется осмотр студентов узкими специалистами.

На основании положения о врачебном контроле студенты были распределены на основную, подготовительную, специальную медицинские группы. К специальной медицинской группе были отнесены студенты, имеющие постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие трудовой дея-